***Autorregulación:*** La autorregulación consiste en saber regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para poder lograr nuestros objetivos

***¿En qué momentos pierdo el control?***

**R=** cuando me enojo

¿***Cuando estoy enojado, actuó correctamente?***

**R=** No

¿Por qué***?* R=** porque estoy enojado

***¿Qué debo hacer para controlar mi enojo?***

**R=** tranquilizarme

***Alejandro Antonio Gallegos Chavez***

**Grado:**1 **Grupo:** 2 Matutino

25/02/21